

教育相談便り 3号

2025/5/1



自分の気持ちを聞いてもらおう

学校生活は楽しいことばかりではなくて、色々と困ったことにも出会うと思います。友達づきあいで苦勞している、勉強が分からなくなったということは誰でも直面する可能性がありますね。こういった困ったことは、意外と大変なストレスです。困ったことは、自分自身の成長につながる面がありますが、ストレスで辛い思いをしてしまうと自分の成長するためのエネルギーが足りなくなるかもしれません。だからこそ、困ったことが起きたときはストレスをためないようにすることが大切です。ストレスをためないためには、色々なストレス解消方法がありますが、今回は「自分の気持ちを聞いてもらおう」という方法を紹介します。

人に気持ちを聞いてもらおう

人に気持ちを聞いてもらおうと、安心できたり、元気が出たり、良く考えられるようになったりします。どんな人も、人に気持ちを聞いてもらって分かってもらえると、心が整理されて、気持ちが落ち着きます。

もちろん、人に気持ちを聞いてもらうだけでは、困ったことは解決しません。でも、元気になってよく考えられるようになれば、困ったことの解決に近づきます。だから、ストレスを感じているときには、人に気持ちを聞いてもらうことがお勧めです。

気持ちを聞いてもらうときのポイント

- ①安心できる人に話そう。
- ②自分が話したいことを話そう
- ③自分の気持ちを伝えよう



誰に話して良いか分からないとき

カウンセラー（小野さん、比嘉さん、吉田さん）教育相談係（新島先生）に話してみませんか？

5月の来校予定

月	火	水	木	金
			1 ☆	2
5	6	7 ○	8 ☆	9
12	13 ○	14 ◎	15 ☆	16
19	20 ○	21 ◎	22 ☆	23
26	27	28 ◎	29	30

☆スクールカウンセラー：小野文子さん

午前中（1～3校時）

○カウンセラー：比嘉ゆかさん

午前中（1～3校時）

◎カウンセラー：吉田順子さん

午前中（1～3校時）



※予定は変更になることもあります。

空き時間など teams で連絡するので確認してください。